

臺南市學甲區頂洲國民小學 111 學年度健康促進學校實施計畫

健全身心，繽紛生活

一、計畫依據：臺南市政府教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號函

二、計畫摘要

本校去年度以「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、全民健保及性教育(含愛滋病防治)、檳榔防制」為主要議題，並結合學校與社區、教師與家長和學生的參與，結合學校的教學活動進行宣導安全生活、健康成長的目標，在校內外推動有關學校健康促進的各項議題，執行略有成效。

本年度的計畫將以「視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)、安全教育與急救」為議題，當中以「視力保健」為主推議題加強推動，永續發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，並持續結合學校、社區、家長人力進行多元整合健康促進計畫，增進全校師生健康。

本計畫分成三個階段實施，第一階段為計畫期(111年8-9月)成立新的學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，評估師生健康狀況、及現有人物力資源，進而確立學校健康議題的優先順序。第二階段為執行期(111年10月-112年5月)則依據所訂定議題，發展策略及計畫，並提供充分的支持與服務，以增進學校成員健康行為、建立健康的生活型態，提升健康品質；第三階段為考評期(112年5月-7月)依據目標考評計畫，適時修正計畫，並評估計畫實施成效。

計畫執行策略主要以融入課程教學、辦理研習及舉辦健康活動，以增進學校成員之健康認知、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及習慣，進而提升身體、心理之健康狀態。政策上運用之策略主要為修訂學校相關規定、強化組織，以建構健康之校園文化，使個人與學校環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

三、背景說明：

本校位於臺南市北部偏西之偏鄉地區，是一所小型學校，學生數只有 80 人，教職

員工 15 人。學區家長大部分屬於農漁業及勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時舒壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。最後在學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

依 110 學年度學生健康資訊系統資料，本校各項指標相較於全國平均值、臺南市平均值的情形如下表所示。

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力 不良率	國小 45.10% 國中 73.61%	國小 44.16% 國中 72.43%	30.9%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	裸視視力醫 不良就醫 複檢率	國小 91.68% 國中 84.40%	國小 96.43% 國中 94.91%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
	裸視視力 不良惡化 率	國小 7.8% 國中 4.26%	國小 7.9% 國中 4.34%	2.87%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
口腔 保健	未治療齲 齒率	小一 35.29% 小四 30.33% 國一 21.41%	小一 33.78% 小四 27.68% 國一 18.28%	14.29% 23.08%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	齲齒複檢 率	小一 87.85% 小四 85.59% 國一 79.35%	小一 95.03% 小四 93.57% 國一 89.43%	100% 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
健康 體位	體位過輕 率	國小 8.55% 國中 7.67%	國小 8.51% 國中 7.52%	11.11%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	體位適中 率	國小 64.25% 國中 61.12%	國小 63.31% 國中 60.01%	58.02%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍 需努力
	體位過重 率	國小 12.90% 國中 12.89%	國小 13.04% 國中 13.02%	14.81%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力
	體位肥胖 率	國小 14.29% 國中 18.32%	國小 15.14% 國中 19.46%	16.05%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍 需努力

107 學年至 110 學年頂洲國小學生視力不良率統計表

	一年 甲班	二年 甲班	三年 甲班	四年 甲班	五年 甲班	六年 甲班	全校
107-1	28.6	7.7	31.3	35.7	39.4	50	35.26
107-2	42.9	15.4	31.3	42.9	38.3	50	40.13
108-1	12.5	42.9	23.1	31.3	35.7	66.7	35.36
108-2	6.3	35.7	23.1	25	42.9	66.7	33.28
109-1	43.8	18.8	28.6	38.5	25	50	34.11
109-2	43.8	12.5	42.9	38.5	37.5	42.9	36.35
110-1	14.3	31.3	25	50	38.5	25	30.68
110-2	14.3	33.3	25	50	38.5	37.5	33.1

綜觀以上敘述，本校選擇訂定以下七項議題加以推展，盼能提昇家長、學生與教職員工的健康觀念，讓大家都擁有健全的身心，享受繽紛的生活。

(一) 視力保健：

視力不良是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，目前國內學生近視率高居世界首位，堪稱近視王國，國人不只是近視率高冠全世界，近視度數六百以上的人口更是逐年攀升。因此，視力保健是教育部與衛生機關推動學校衛生保健重點工作。

本校學童視力不良比率隨著年級而逐漸增加，109 學年度全校視力不良率 34.4%，110 學年度全校視力不良率 31.89% 視力不良率稍有下降但比率仍然偏高，顯示在於本校學童視力保健工作之推動乃當務之急。衡量此一現況，實有必要針對全校學生實施追蹤檢查，且積極推動視力保健工作，並持續輔導家長重視孩子之視力保健與後續矯正，以有效降低學童之近視問題，並改善其健康狀況。

(二) 口腔衛生：

本校長期以來持續推行餐後潔牙運動，由校護及各班導師指導學生在餐後進行潔牙。每學年上學期針對一年級新生實施健康檢查，並針對齲齒學生請家長帶孩子前往醫院接受治療。

根據歷年之檢查紀錄發現，本校 111 學年度齲齒率一年級 14.29%，顯見其在學前階段已有建立初步的口腔衛生保健觀念。入學後經過學校的推動餐後潔牙並使用含氟漱口水，齲齒率逐年有所下降，衡量此一現況，實有必要持續推動餐後潔牙及使用含

氟漱口，並持續輔導家長重視孩子之口腔衛生保健與後續治療，以有效降低學童之齲齒率，並改善其健康狀況。

（三）健康體位：

由於現代兒童飲食習慣之改變，造成肥胖兒童增加，長期下來勢必影響其健康狀態。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，實有必要透過教育協助孩子改善其體適能，並培育其健康體位。

本校 110 學年度體位過重比率 14.4%，111 學年度體位過重比率 14.81%，上升 0.41%，為促進全校師生健康，需辦理促進健康體位活動，使得師生即早得到好得健康照護及預防因體位不良所引發的慢性疾病。

（四）菸害防制

本校目前未發現在校生有吸煙或嚼食檳榔之行為。然本校學區屬於一個傳統的農村社區，在學區內的家長由於工作及生活習性的關係，有吸菸家長占 49.09%及吃檳榔的家長佔 36.36%，在此環境耳濡目染下，對其身心產生相當大的影響，造成學生對香菸、檳榔的好奇。雖然本校學生無菸檳之學童，但仍應持續加強菸害及檳榔健康危害防治教育，間接影響社區家長，使全體師生均能遠離香菸及檳榔的危害，創造一無菸檳危害的健康社區。

（五）全民健保（含正確用藥）

全民健康保險自開辦以來，納保人數超過 99.5%，醫療院所特約率也達 92%，而低保費、高行政效率的經營績效，更讓全民健保達到「普及、方便、自由、經濟、滿意度高」的目標。隨著高齡化及少子化社會的來臨、重大傷病及慢性疾病人數大幅增加、疾病類別納保範圍逐年擴大，以及新藥品與新科技醫療器材等給付項目不斷增多，使醫療費用逐年攀升。為了健保永續經營，全民健保改革持續研議，經過各界的努力，通稱「二代健保法」的全民健康保險法修正條文共 104 條，於 2011 年 1 月 26 日經總統令公布，行政院亦決定自 2013 年 1 月 1 日正式實施二代健保。二代健保更進一步對有經濟困難的民眾，主動協助尋求社會資源，並放寬欠費鎖卡的條件；對遭受家庭暴力之受害者，可改依附其他次親等投保，若無其他被保險人可依附投保，也得自行以被保險人身分加保。此外，在醫療資源缺乏地區就醫之民眾，還得予以減免部分

負擔；而居家照護服務之部分負擔費用比率，則由 10% 調降為 5%，減輕弱勢者的負擔。

藥物濫用在本校無任何案例，但預防勝於治療，為防止學生上了國中對藥物的吸引不能自制，因此透過各種講座及宣導，使學生瞭解濫用藥物的可怕，以期能讓學童有說不的認知並能正確地使用藥物。

(六) 性教育(含愛滋病防治)

性教育(含愛滋病防治)現況分析，每學期除了由各年級老師選擇適合該年段的性教育融入課程外並安排全校的性教育、性侵害、性騷擾的宣導並邀請衛生所人員來做衛教宣導以及邀請護理師來對中高年級的學生做生理等性教育相關的宣導，使學生對兩性生理、愛滋病防治、安全性行為等議題有初步的瞭解，也懂得要尊重他人，不可侵犯別人的身體，或有令人不舒服的舉動。

(七) 安全教育與急救【自選議題】

因近年來安全意外事故頻傳，因此本學年將安全教育與急救做為本校的自選議題。讓學生學習生活中該注意的事項，防止事故傷害的發生，教導學生確保身體生命安全，避免不應有的意外傷害，同時學習在危急的狀況下如何自救或救人的方法。

四、計畫內容：

實施 綱要	實施 項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施 日期
(一) 制定學校衛生政策	召開學校衛生委員會	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	教導處 學務組	健康中心	每學年開學初
		2. 制訂「學生緊急傷病處理辦法」。			
		3. 制定校園傳染病管制模式。			
		4. 制定校園緊急傷病處理流程。			
	強化組織與人力	1. 組織健康促進學校工作小組。	教導處 學務組	健康中心	每學年開學初
		2. 組織「校園緊急救護小組」。			
		3. 擬訂具體行動方案與工作時程表。			

(二) 健康教學與活動

提昇教師教學知能	1. 辦理教師週三健康與體育領域知能研習，如健康飲食、健康操研習活動等。	教導處	教務組	111.9
	2. 辦理教師教學知能研習「健康議題融入課程」。	教導處	健康中心	111.10
	3. 實施生活技能融入各科領域教學。	教務組	各班級任	經常性
心理健康	1. 調查、了解篩選需進行小團體輔導之學生	教導處	各班級任	111.9
	2. 訂定各項健康促進主題活動，提升學生學習興趣。	學務組	各班級任	經常性
	3. 利用學校綜合課程請心理諮商師到校對學生進行輔導。	總務處	各班級任	111.9-10
	4. 課程計劃彈性課程加入健康促進議題。	教務組	各班級任	111.9
	5. 全校性活動時間觀賞健促活動影片	學務組	各班級任	111.12
	6. 將心理健康議題融入課程教學	教務組	各班級任	經常性
視力保健與口腔衛生	1. 教師宣導視力保健。	教務組	各班級任	經常性
	2. 每日中午飯後實施潔牙。	教務組	各班級任	經常性
	3. 每日下課時間進行輕鬆遠眺。	教務組	各班級任	經常性
	4. 全校性視力保健與口腔衛生宣導。	教務組	健康中心	1112.3
	5. 教職員工口腔保健研習-口腔保健的重要與方法	教務組	健康中心	112.4
健康體位(提昇學生體能與運動技)	1. 每週升旗後 20 分鐘，全校實施慢跑運動，星期四全校校長躲避球教學。	教導處	各班級任	經常性
	2. 課後照顧辦理舞蹈教學、籃球賽、健康操賽、韻律舞、扯鈴等。	學務組	教務組	111.09-12

	巧)	3. 全校實施體適能認證活動。	學務組	教務組	學期末	
		4. 課間活動時間，班級發展特色運動。	學務組	各班級任	經常性	
		5. 四校聯合運動會辦理教學成果展~各班舞蹈表演。	學務組	各班級任	111.12 112.05	
		6. 將健康均衡飲食議題融入生活教育中。	教務組	各班級任	經常性	
		7. 營養師到校宣導營養教育。	教務組	健康中心	經常性	
	正確用藥	1. 融入健康教育課程教學	教務組	任課教師	全學期	
		2. 學甲區衛生所宣導	學務組	健康中心	112.03	
		3. 司法小志工宣導	教導處	學務組	112.04	
		4. 藥師到校宣導正確用藥常識	教導處	學務組	112.05	
	全民健保及性教育 (含愛滋病防治)	1. 融入健康教育課程教學	教務組	任課教師	全學期	
		2. Easy Shop 宣導-我的祕密花園	學務組	健康中心	111.10	
		3. 學甲區衛生所宣導	學務組	健康中心	111.05	
		4. 愛滋病防治宣導	學務組	健康中心	111.05	
		5. 「全民健保」政策宣導	學務組	健康中心	111.06	
	菸害與檳榔防治	1. 融入健康教育課程教學	教務組	任課教師	全學期	
		2. 學甲區衛生所宣導	學務組	健康中心	112.05	
		3. 健康標語宣導	教導處	健康中心	全學期	
	康服務 (三)健	落實師生健康管理	1. 一、四年級健康檢查及追蹤矯治	學務組	健康中心級任導師	上學期
			2. 學生經常性檢查及缺點矯治	健康中心	各班級任	經常性

	(視力保健及口腔衛生)	(生長發育、視力及頭蝨檢查)			
		3. 特殊疾病學生管理。			
		4. 傳染病管制及照護。			
		5. 學生健康評估。			
		6. 請家長配合健康檢查缺點矯治追蹤紀錄。			
		7. 教職員工健康管理。	健康中心	學務組	經常性
		安全教育與急救宣導活動	1. 結合社區家長，塑造安全友善的社區環境。	學務組	各班級任
	2. 家長會召開同時宣導安全教育的重要性。		總務處	學務組	111.9
	3. 訂定安全教育宣導月。		學務組	健康中心	每學期
	健康飲食，活力運動	1. 加強午餐供應廠商的監督與管理。	學務組	午餐秘書	經常性
		2. 推行全校喝白開水運動。	學務組	各班級任	經常性
		3. 建立學生良好飲食習慣養成。	學務組	各班級任	經常性
		4. 增進學生體適能，實施體適能檢測。	學務組	各班級任	經常性
		5. 建立個人體適能資料，評估 BMI 體位合格比率。	學務組	體育科任	每學期
	(四) 學校物質環境	健康飲食環境	1. 校園禁止設立飲料販賣機販賣飲料。	總務處	學務組
2. 加強午餐供應廠商的監督與管理，選購合乎衛生標準的食物。			午餐秘書	學務組	經常性
3. 設置均衡飲食海報圖片展示區。			午餐秘書	健康中心	經常性
4. 班級教室健康飲食專欄佈置。			午餐秘書	各班級任	經常性
(五) 校園社會精神環境	塑造和諧校園文化	1. 落實友善校園教育理念。	學務組	教務組	經常性
		2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室	學務組	經常性
		3. 愛護校園活動，尋找校園溫情。	輔導室	學務組	經常性
	營造溫	1. 提供有特殊需求學生適當協助。	輔導室	健康中心	經常性

	馨校園環境	2. 關懷與叮嚀：提供緊急必需品之協助如衛生棉(褲)、吹風機、雨具、針線、衣物等。	學務組	健康中心	經常性
(六) 社區關係	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。	教導處	學務組	每學期期初
		2. 給家長一封信，推銷無菸校園及家庭。	學務組	各班級任	每學期
	營造健康飲食運動風氣	1. 鼓勵家長協助帶動學校健康飲食風氣。	教導處	學務組	經常性
		1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。	總務處	學務組	經常性

五、人力配置：

頂洲國民小學健康促進小組組織表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	方啓丞	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	施述巽	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蘇珈瑩	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	許乃文	學務組長	健康網路網頁製作及維護 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	陳香孜	教務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	莊雅程	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動，及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	李淑惠	校護	身體健康狀況及需求評估，協助活動策略設計及效果評價、社區及學校資源之協調整合
研究人員	蕭惟中	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員暨午餐執行秘書	李奕霏	健康與體育領域教師暨午餐執行秘書	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫 學生健康飲食觀念及飲食需求評估，健康飲食規劃設計

六、預定進度：

頂洲國小健康促進學校計畫預定進度甘梯圖

月次 工作項目	111 年 8 月	111 年 9 月	111 年 10 月	111 年 11 月	111 年 12 月	112 年 1 月	112 年 2 月	112 年 3 月	112 年 4 月	112 年 5 月	112 年 6 月	112 年 7 月
1. 召開學校體衛委員會	■											
2. 組成健康促進工作團隊	■											
3. 進行現況分析及需求評估	■	■										
4. 決定目標及健康議題	■	■										
5. 擬定學校健康促進計畫	■	■										
6. 編製教材及教學媒體			■	■	■							
7. 建立健康網站與維護			■	■	■							
8. 擬定過程成效評量工具			■	■								
9. 成效評量前測			■	■								
10. 執行健康促進計畫			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11. 過程評量			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12. 成效評價後測								■	■	■	■	■
13. 資料分析											■	■
14. 報告撰寫											■	■

七、評價方法：

本評價指標配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量

1. 家長及社區對學校推動健康促進的認同及參與度問卷調查。
2. 教職員參與健康促進相關活動名冊。
3. 定期辦理各項活動成果展，如活動心得、活動照片、學習單等。

(二) 成效評量

1. 設計學習單於視力保健及口腔衛生教育宣導後，進行前、後評量。
2. 定期檢測BMI值，作為檢測學生體位改變之參考依據。
3. 學童體適能檢測指標：含身體質量數值、柔軟度、心肺耐力等。
4. 實施學童吃零食問卷調查前、後測，比率降低至50%以下。
5. 舉辦視力保健、口腔衛生等有獎徵答活動。
6. 辦理全民健保、正確用藥、性教育暨愛滋病防治宣導前後測。

八、預期效益：

(一) 整體學校衛生政策：

1. 確實發現並解決學校與師生相關的健康問題。
2. 學校衛生環境逐年獲得改善。
3. 學生能受到最完善的健康照顧及協助。
4. 教職員工及家長能獲得更多的健康常識及健康行為。
5. 建立永續經營團隊，提供充分的支持與服務。
6. 建立學生個人健康檔案，使健康檢查檔案完整率達到100%。
7. 學校所列各項計畫執行完成率達85%以上。

(二) 視力保健及口腔衛生方面：

1. 學生懂得自我保護眼睛，養成良好書寫習慣。
2. 尋求醫療，透過視力矯正防止視力惡化。
3. 養成勤刷牙、少吃零食的好習慣。

4. 注重牙齒整潔，予人良好印象。
5. 尋求醫療，透過齙齒矯正防止牙齒惡化。
6. 能對於自己的身體狀況確實掌握，培養強健的體魄。
7. 裸視視力不良與齙齒學生，發給檢查通知單，檢查矯治率達到 100%。
8. 餐後潔牙、含氟漱口水使用率達成 100%。
9. 下課時間達到讓 90%學童走出教室輕鬆遠眺。
10. 所有配鏡後之學童矯正視力均達 0.5 以上。

(三) 健康體位：

1. 學校加強營養午餐管理，提供健康的飲食環境。
2. 讓學童瞭解飲食與健康之關係，落實均衡飲食是自己的責任。
3. 學童健康指標，全校學生適中體位比率由 65.2%提高至 70%，全校學生體位超重比率由 19.1%降至 15%，體位過重比率由 12.4%降至 10%，體位過輕比率由 3.4%降至 2.5%等。
4. 期末體適能三樣測驗，70%學童達同年齡百分等級常模 50 以上。
5. 鼓勵學童於下課時間離開教室，跑(走)操場，里程數可登錄健康護照的跑步大撲滿。

(四) 菸害與檳榔防制：

1. 家長可以透過學生的勸導實施戒菸、戒檳榔。
2. 製作健康標語宣導，標語黏貼宣導地點至少 3 處。
3. 推廣無菸檳校園，校園內及進入校園之人士抽菸及嚼檳榔人口達到 0 人，執行率能達到 100%。

(五) 正確用藥教育：

1. 學生對於藥物的使用方式有初步的認識。
2. 學童對於不明藥物能有拒絕的能力。
3. 結合司法小志工，每年正確用藥宣導場次達 3 場以上。
4. 80%以上的師生，能了解正確用藥五大核心內容。

5. 設計正確用藥學習單，學生答題完成正確率達到 80%。

(六) 全民健保

1. 增加對全民健保的認識與支持。
2. 達到 70% 以上全校師生對於全民健保有正確認知。
3. 全民健保政策宣導後，辦理全民健保教育認知問題調查完成正確率達到 90% 以上。

(七) 性教育 (含愛滋病防治)

1. 有正確的兩性觀念。
2. 認識自己的身體並尊重他人身體自主權。
3. 對愛滋病有正確的認識與預防。
4. 每年辦理性教育與愛滋病防治宣導至少 2 場。
5. 設計性教育暨愛滋病防治宣導正確觀念學習單，完成正確率達 90% 以上。

九、本計畫經校務會議研討通過，並經校長核定後公佈實施，修正時亦同。

承辦：許乃文

教師兼學務組長許乃文

主任：施述巽

教師兼代理教導主任施述巽

校長：方啓丞

頂洲國小校長方啓丞